Enamik lapsi armastab rattaga sõita. Kui selleks on loodud tingimused ja koolid ala soosivad, siis võivad paljud leida mõnusa harrastuste kogu eluks.

Uus ainekava

TOETAB LASTE FÜÜSILIST JA VAIMSET TERVIST

Tänavu sügisel ei lähe lapsed enam kehalise kasvatuse, vaid liikumisõpetuse tundi. Uus aine aitab õpilastel leida tee liikumiseni, annab eri harrastustega tegelemise oskusi ja soodustab nii füüsilist kui ka vaimset tervist toetavaid valikuid. Uus ainekava peab olema koolides täielikult rakendunud 2024. aasta 1. septembriks.

Tekst **MAIA BURLAKA,** SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht
Fotod **TÜ LIIKUMISLABOR**

Kehaline kasvatus keskendus kitsalt ette kirjutatud spordialade õpetamisele, oli suunatud kindlate tulemuste saavutamisele olenemata õpilaste individuaalsetest oskustest ja võimetest ning võimaldas vaid sportlike õpilaste tunnustamist. Liikumisõpetus aga lähtub põhimõttest, et kõik õpilased suudavad omandada liikumisoskusi ja keskendub igaühe sisemisele motivatsioonile elada aktiivset elu. Täiesti uue valdkonnana toob see esile vaimse ja kehalise tasakaalu.

„Senine õppekava oli spordialade- ja sooritusphine, ajakohastatud õppekava aga eluks vajalike ja tervist toetavate liikumisharjumuste kujundamisele suunatud," võtab muudatused kokku haridus- ja teadusministeeriumi üldhariduse valdkonna peaekspert Kertu Tort. „Liikumisõpetuse ainekavas on suur rõhk õpilase individuaalsusel ja kehalise kirjaoskuse teadvustamisel. Anname noorele kindluse ja motivatsiooni, et kõikidel on võimalus olla aktiivne ja liikuv ning nii parandada oma elukvaliteeti," lisab ta.

ÕPETUS EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEKUKS

Ainekava uuendamise töörühma juhtinud Tartu ülikooli (TÜ) sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi lektor, TÜ liikumislabori spetsialist Maret Pihu sõnul keskendub uus ainekava õpitulemustele viies olulises valdkonnas, millele kõigile tuleb võrdselt tähelepanu pöörata. Need on liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja kehaline tasakaal.

„Tegelikult on neis kõigis uusi suundi, kuid täiesti uus valdkond on vaimne ja kehaline tasakaal, mida ei ole kehalises kasvatuses teadlikult käsitletud. Seal nimetatud tegevuse eesmärk on, et õpilased õpiksid toime tulema ka pinget ja ärevust tekitavate olukordade ning emotsioonidega ja neil oleks selleks tööriistad," rõhutab Pihu. „Uuendatud ainekava annab lõdvestumis-, taastumis- ja keskendumis- oskused. Need on elulised oskused mitte ainult liikumisõpetuses, vaid ka koolipäeva jooksul pingeliste olukordadega toimetulekul," lisab Tort.

Pihu sõnul on uues ainekavas väga suur roll õpilaste liikumismotivatsiooni kujundamisel: miks on liikumine oluline just mulle. Samuti on liikumisõpetuse õpitulemused lõimitud eluks vajalike üldoskustega, sh enesejuhtimise, enese-analüüsi- ja koostööoskus ning eesmärkide seadmine jne, mille kujundamisele tuleb teadlikku tähelepanu pöörata.

Ainekava uuendamisel tugines töörühm ajurünnakutele, baaspsühholoogiliste vajaduste uuringutele, tutvuti teiste riikide kehalise kasvatuse ainekavade uuendamise kogemuste ja välisriikide ekspertide arvamustega. „Töö aluseks oli teadmine, et kui ainekavas nimetatud oskused, teadmised ja hoiakud ükskord rakenduvad, on õppeainel suur roll terviseprobleemide ennetamisel ja heaolu tõstmisel," kinnitab Pihu.

TUHAT KOOLITATUT

Eelolev kooliaasta on üleminekuaeg. „Kindlasti võtab ainekava täielik rakendumine aega. Koolidele ütleme, et see protsess toimub sammsammult. Kuid oluline on teekond ette võtta, et aidata kvaliteetse liikumisharidusliku õppeaine kaudu kaasa tervete ja aktiivsete inimeste kujunemisele," ütleb Pihu.

Tartu ülikooli liikumislabor on viimastel aastatel teinud sada koolitust ligi tuhandele õpetajale. Sel aastal toimub ainekava koolitajate koolitus, kus osaleb 19 motiveeritud õpetajat, kes soovivad aidata koole ja õpetajaid uuendamise teel. Haridus- ja teadusministeeriumi juhtimisel algas kevadel ainekava rakendamist toetavate materjalide koostamine. TÜ liikumislabor on teinud ka ainekava tutvustava kodulehe liikumisopetus.ee, kus lisaks ainekava sisulisele poolele on esitatud ka õppimist toetava ja motiveeriva õpikeskkonna kujundamise võimalused ning materjalide otsingusüsteem. ■

Liikumisõpetuse vajalikkuse 11 põhjust

1. Toetab iga õpilase liikumisaktiivsust kooliajal ja väljaspool seda.
2. Toetab laste ja noorte tervist.
3. Kaasab iga õpilase liikumisse ja õppimisse nii, et temast saaks kujuneda iseenda personaaltreener.
4. Toetab õpilaste liikumismotivatsiooni.
5. Seostab koolis õpitava vabal ajal liikumiseks vajalike oskustega.
6. Lisab tundi põnevaid elustiili spordialasid ja pakub mitmekülgseid liikumisvõimalusi.
7. Toetab noore kehalise kirjaoskuse väljakujunemist nii, et temast saaks aktiivne tõiskasvanu.
8. Elustiili õppeaine, mis toetab sobiva liikumisvõimaluse leidmist igale inimesele.
9. Toetab lastevanemate, kohalike spordiklubide ja kogukondade koostööd. Iga kool saab koostada omanäolise ainekava, kasutades parimaid paikkondlikke võimalusi.
10. Nüüdisaegne liikumisharidus, avatud ühiskondlikele muutustele ja seostatud iseseisvaks liikumiseks vajalike oskuste ning teadmistega.
11. Toetab elukestva liikumisrõõmu kujunemist.

Allikas: TÜ liikumislabor

Koolid peavad uue ainekava täies mahus rakendama 1. septembril 2024.

Kui ainekavas nimetatud oskused, teadmised ja hoiakud rakenduvad, on õppeainel suur roll terviseprobleemide ennetamisel ja heaolu suurendamisel.

Liikumisõpetus TÄHISTAB AJASTU MUUTUST

Muraste kooli liikumisõpetaja Sigrid Tilk usub, et uus liikumisõpetuse ainekava toob kasu nii õpilastele, nende peredele kui ka kogu ühiskonnale.

Tekst **MAIA BURLAKA,** SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht
Fotod **TÜ LIIKUMISLABOR, SVEN ZAČEK**

Muraste kooli liikumisõpetaja Sigrid Tilk on rõõmus. Lõpuks on riik astunud jõulisi samme nüüdisaegase liikumisõpetuse väljatöötamiseks.

Mida tähendab uue ainekava kinnitamine sulle kui liikumisõpetajale?
Esmalt rõõmu. Teiseks sõnumit, et riigi tasandil ollakse valmis astuma samme kvaliteetsema ja nüüdisajastatud liikumishariduse õpetamiseks, mida ühiskond ning õpilased on juba ammu vajanud. Lapsed peab saama liikuma, uus ainekava annab koolidele ja õpetajatele suuna ning võimalused välja töötada põhimõtted ja terviklik käsitlus.

Lisaks tekib vajadus muuta ja nüüdisajastada ka ülikoolide õppekavasid, mis tagaks uue generatsiooni õpetajate juurdevoolu. Loodetavasti on ka riigi ja kohalike omavalitsuste tähelepanu suunatud rohkem õpetamiskvaliteedi muutust nõudvate lahenduste ja arenduste suunas, mis senini on olnud enamikus koolides alarahastatud.

Kas uue ainekava kinnitamine tähendab põhimõtteliselt revolutsiooni laste ja noorte kehalise kirjaoskuse arendamises?
Kindlasti! Mina ütleksin lausa, et see on ajastu muutus, sest liikumisõpetus kannab väga sisukaid elulisi oskusi, põhimõtteid, sügavaid väärtusi ja ehitab vundamenti, mida kanda põlvest põlve. Varem põhines liikumisaktiivsus paljuski meie võimalustel, vajaduspõhisusel ja igapäevastel tegemistel: täiskasvanutel maatööd, lastel hoovimängud, kesisem toiduvalik, vähem sõiduvahendeid, rohkem kõndimist ja jalgrattasõitu, vähem istuvat meelelahutust ja ekraaniaega. Nüüd on inimesed langenud ühiskonna mugavuste rüppe ning üha vajalikum on targalt õppida ja teadvustatult käituda, teha kriitilisi valikuid oma heaolu nimel. Kui muutused ja liikumisaktiivsuse kasv hakkab põhinema teadvustatud mõtteviisil, valikutel ja käitumisel, mida koolis õpetatakse, siis võib öelda, et tegemist ongi suure muutusega, millist meie ühiskonnas pole varem olnud.

Liikumisõpetajana tegeled õpilastega vahetult päevast päeva. Milliseid peamisi erinevusi näed õpilaste vaates senises ja uues ainekavas? Mis kasu õpilased sellest saavad?
Erinevused on väga suured ja põhimõttelised. Ehk kõige positiivsem tulem on, et lapsed ootavad rõõmsalt liikumistundi, vabastatud õpilasi peaaegu ei olegi. Nad on motiveeritud õppima uusi oskusi, mida saab arendada ka väljaspool kooli.

Väidan, et õpilased on muutunud julgemaks uute asjade proovimises, nad saavad aru pingutuse tähtsusest, oskavad ennast adekvaatselt analüüsida, on aktiivsed suhtlejad ja diskuteerijad, esitades miks-, milleks-, kuidas-küsimusi. Tundides on noored aktiivsed osalejad, nad teavad, et iga laps vajab päevas vähemalt 60 minutit aktiivset liikumist.

Koolides, kus liikumine on koolipäeva loomulik osa, on ka õnnelikumad õpilased.

Paljudes peredes on liikumine väärtustatud märksa rohkem ning toetus ja tagasiside uut ainekava rakendades on väga positiivne. Õpilastele, õpetajatele ja juhtkonnale on liikumine saanud väärtuseks ka laiemalt, sest toetab keskendunud ning aktiveerunud ajutegevust, mis lisaks iga õpilase heaolule ja suuremale õpirõõmule viib paremate akadeemiliste tulemusteni.

Palun too näiteid tunni toimumisest. Mille poolest erinevad kehaline kasvatus ja uus liikumisõpetus?
Viies erinevas valdkonnas keskendutakse oskuspõhisele õppele, mis tähendab, et koolidel on võimalus üles ehitada elulistele põhioskustele tuginev kvaliteetne õppeprotsess, pakkuda nüüdisaegsemaid ja õpilastele huvipakkuvamaid liikumisviise ja sportmänge. Samuti saab ära kasutada oma piirkonna eripära ja koostööpartnerite võimalusi.

Seda paindlikkust kasutades saavad näiteks Muraste kooli õpilased minu tundides liikuda rulluiskudel, jalgratastel, supsurfitades, mäesuusatades ja lumelauatades ning vahendi käsitsemisoskust arendada kettagolfis või reketimängudes.

Hindame õpilaste tervist, jagame oskuste ja võimete arendamise ning analüüsimise kogemusi. Hirm hinde või läbikukkumise ees on asendunud motiveerituse ja toetusega. Kehalise aktiivsuse valdkonnas õpetame õpilasi hindama ja analüüsima oma tunni aktiivsust ning koormust, jagame iseseisva liikumisharrastuse, infotehnoloogiliste vahendite kasutamise ja terviseliikumise kui ühe taastumisvormi tarkusi. Liikumise ja kultuuri teemana anname õpilastele võimaluse olla liikumistegevuse loojad, õpetame looduses liikumist, räägime liikumise kasulikkusest, anname kogemuse vabatahtlikust tööst ja spordifänlusest, tutvustame uusi alasid ja kujundame väärtusi, mis toetavad liikumiskultuursust. Emotsioonide juhtimisest, iseenda tunnetamisest ja enda heaoluks meelerahu ning keskendumisharjutuste õppimist käsitleme vaimse ja kehalise tasakaalu valdkonnas, andes õpilastele ennastjuhtivad elulised oskused terveks eluks.

Mida uus ainekava õpetajale tähendab?
Eeskätt mugavustsoonist välja astumist, uute teadmiste omandamist, koolitamist ning põhimõtete ja vajadusel ka suhtumise muutmist, et anda liikumistunnist õpilastele positiivne kogemus, kestev liikumisrõõm ja mitmekülgsed oskused. ■

UURING NÄITAB, ET LIIKUMISSÕBRALIKU KOOLI ÕPILASED ON RÕÕMSAMAD

Üle-eestilise õpilaste rahuloluküsitluse tulemused näitavad liikumisvõimaluste ja õpilaste koolirahulolu seoseid.

Tekst **LEENE KORP,** TÜ liikumislabori spetsialist

Igal kevadel korraldab haridus- ja noorteamet 4., 8. ja 11. klassi õpilaste seas küsitluse, millega kogutakse andmeid koolikeskkonna ja rahuolu kohta. Küsitluses on teemaplokk, mis käsitleb liikumisvõimalusi, andes ülevaate nii liikumise hetkeseisust kui ka selle seostest õpilaste koolikogemusega üldiselt. Aastatega on liikumisteemalistele küsimustele vastanud 110 000 last.

Mida õpilastelt küsitakse?

Rahuloluküsitluses on liikumisvõimalusi käsitletud mõnevõrra avaramalt, kui on koolides tavaline. Koolisüsteemis mõistetakse liikumise all eeskätt kehalise kasvatuse tunde, spordipäevi ja -ringe ning teemanädalaid. Niisugusesse arusaama ei kuulu liikumisharrastus tänapäevases mõttes ega liikumine muu argise tegevuse, näiteks õppetöö, suhtluse või mängu osana.

Rahuloluküsitluste liikumise teemaplokis tuntakse huvi aga just argisemat laadi liikumise vastu: küsimused käsitlevad tajutud liikumisvõimalusi vahetunnis ja tunnis, nii koolimajas kui ka õues. Samuti küsitakse, kui rahul on õpilased spordivahendite kättesaadavusega. Uuritakse eri osaliste panust liikumisvõimaluste loomisse: õpetajate julgustavat hoiakut ja õpilaste tuge sportliku tegevuse korraldajatena. Viimaks käsitleb küsitlus ka treeningute ja vabal ajal liikumise meeldivust ning valikuid kooliteel.

Liikumisvõimalused tagavad hea koolikogemuse

Rahuloluküsitluste senised tulemused näitavad, et parimaid liikumisvõimalusi – nii vahetundides kui ka ainetundides, nii kaasõpilaste, spordivahendite kui ka õpetajate toel – pakuvad koolid eeskätt neljandate klasside õpilastele. Kõige etema hinde saavad liikumisvõimalused koolimajas, kõrgelt hinnatakse ka liikumise ja trenni meeldivust. Arenemisvõimalused on aga õuevahetundidel, liikumisel koolitunni osana ja aktiivsel kooliteel.

Kui neid tulemusi kõrvutada rahuloluküsitluse teiste vastustega, siis saame andmeid selle kohta, kuidas liikumisvõimalused on seotud ja võivad mõjutada laste üldist koolikogemust. Sotsioloogid Triin Vihalemm ja Liina-Mai Tooding analüüsisidki neid seoseid aruandes „2018.–2021. aasta üldhariduskoolide rahulolu ja koolikeskkonna küsitlus. Teemaploki „Liikumisvõimalused koolis“ ülevaade“.

Vihalemma ja Toodingu aruandest selgub, et oma liikumisvõimaluste ja kooli liikumissõbraliku õhkkonna tunnetamine parandab õpilaste koolikogemust. Mida paremad liikumisvõimalused, seda vähem on kooliväsimust. Koolis tuntakse end paremini ja sinna minnakse hea meelega. Paremaks hinnatakse ka oma üldist enesetunnet.

Hea kogemus on koolide töö tulemus

Igapäevane liikumine mõjub hästi tervisele ja heaolule – see on ammu teada tõsiasi. Võiks ju skeptiliselt öelda, et küsitluse andmed kinnitavad vanu tõsiasju ja nendega midagi rohkem peale hakata polegi.

Andmete taga aga on koolide aktiivsed pingutused mõtestada ümber liikumise tähendus, tõstes selle kitsast sporditegevusest avaramasse raami, kooli argitegevuse rutiinseks osaks ja kujundades teadlikult liikumissõbralikumat kooliruumi.

Nii selgubki küsitlusest, et paremaid liikumisvõimalusi aitab tagada süsteemsem käsitlus. Näiteks näevad haridusuuendusprogrammi „Liikuma kutsuva kooli“ võrgustikuga liitunud koolide neljandate ja kaheksandate klasside õpilased juba praegu oma liikumisvõimalusi märksa paremana kui teiste koolide lapsed ja seda kõigis küsimustes.

Liikumise ümbermõtestamise ja võimaluste proovimisega on koolidest saanud Eestis liikumisuuenduse eestvedajad. Koolide igapäevased pingutused laste liikumisaktiivsuse toetamisel väärivad tunnustust. Nende kogemuste levitamine tooks ühiskonnale kindlasti ka laiemat kasu. ■

TEAM ESTONIA

Süsteemsus
Inspiratsioon
Ühtsustunne

Eesti Olümpiakomitee toetajad

paf JCDecaux Nike Casino Olympic SPORTLAND SYNLAB Toyota FORUS